هوگوپوشان نونهال رقابت کردند

گروه ورزش- مسابقات تکواندوی نونهالان استان به منظور شرکت در مسابقات قهرمانی کشور در زاهدان برگزار شد.دبیر هیئت تکواندوی استان به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها با شرکت تیم های زاهدان، زابل، ایرانشهر، نیمروز و سراوان در اوزان مختلف به منظور حضوری شایسته در رقابت های کشوری در استادیوم ۱۷ شهریور زاهدان برگزارشد.«محمدرضا طاهری» با بیان این که نفرات اول اوزان مختلف این دوره روز گذشته عازم تهران شدند ادامه داد: پژمان صیاد اربابی، رضا کریمزائی، علی کیخایی، علی آرامی، فرشاد سارانی و سینا دهبانی به مقام قهرمانی این مسابقات و جواز حضور در رقابت های کشوری دست پیدا کردند.

نسخه یک کارشناس ورزشی برای پیشگیری از بیماری ها

ساحل سلامت

ذوالفقاری- همواره کارشناسان تربیت بدنی تاکید می کنند که ورزش کردن را در برنامه زندگی تان قرار دهید زیرا افرادی که به دنبال حفظ سلامتی خود هستند و از طرفی می خواهند اندام مناسبی داشته باشند بدون شک باید به ورزش روی آورند، چراکه ورزش کمک می کند تا این افراد چربی اضافی را از دست دهند ولاغر شوند، با بیماری های قلبی و عروقی بجنگند و سالم زندگی کنند. به گفته بسیاری از کارشناسان، ورزش و فعالیت های تربیت بدنی، تقویت عضله قلب را به همراه دارد و فعالیت های ورزشی به عنوان اقدامی برای پیشگیری از بروز سکته های قلبی محسوب می شود، همچنین ورزش مداوم راهی برای پیشگیری از بروز بیماری فشار خون است و می تواند میزان تری گلیسرید خون را به حد متعادل برساند، پس بهتر است به جای خوردن دارو ورزش کنیم.

تاثیرات ورزش های ساده

یکی از کارشناسان ارشد تربیت بدنی می گوید: انجام ورزش های مختلف هر کدام به نوبه خود تاثیر مفیدی بر سیستم بدن دارد اما بسیاری از مردم به دلیل مشغله های مختلف قادر به انجام حرکات تکنیکی و حرفه ای ورزشی نیستند، در این میان برخی از ورزش ها نیز با وجود سادگی تاثیر بسیار خوبی بر سلامتی بدن دارد و با کمک آن نیازی به حضور در کلاس های ورزشی و کار با وسایل ورزشی نیست.

«محمدرضا تیموری» درباره فواید ورزش کردن اظهار می کند: میزان کلسترول خون در اثر تمرینات ورزشی به حد مطلوبی می رسد، به ویژه اگر با رژیم غذایی همراه باشد، ورزش برای بیماران دیابتی بسیار مفید است و قند خون را تا حد مطمئنی پایین می آورد، با تقویت عضله قلب به وسیله ورزش تعداد ضربان قلب در دقیقه کم می شود و قلب با نیروی بیشتری خون را ارسال می کند، همچنین با انقباض عضلات پا در هنگام ورزش خون راحت تر به قلب باز می گردد و از بروز بیماری واریس در پاها جلوگیری می کند. کسانی که ورزش می کنند درصد بیشتری از دستگاه تنفس خود را به کار می گیرند، افزایش حجم تنفسی در طول شبانه روز موجب دریافت اکسیژن بیشتر و رساندن آن به اندام های بدن می شود، کسی هم که قابلیت دریافت و مصرف اکسیژن را در حد بالا داشته باشد، زود خسته نمی شود و کارایی بیشتری خواهد داشت، همچنین افزایش حجم تنفسی در افرادی که ورزش می کنند موجب کاهش تعداد تنفس آن ها در دقیقه می شود و بر میزان اکسیژن گیری هر بار تنفس می افزاید.

به گفته وی یک ساعت ورزش در طول روز تنها ۴ درصد از زمان روز را تشکیل می دهد، بنابراین باید از این مدت زمان به صورت عاقلانه تر استفاده کرد، در صورتی که از ۴۰ دقیقه ورزش به صورت بهینه استفاده شود می توان به همه اهداف قلبی–عروقی و قدرتی خود دست پیدا کرد.

وی ادامه می دهد: همچنین افرادی که در روزهای آخر هفته یک یا دو مرتبه ورزش می کنند به اندازه افرادی که در طول هفته به ورزش می پردازند، فایده می برند چراکه بررسی ها بر روی بیش از ۶۰ هزار نفر نشان داده است که ورزش یک یا دو مرتبه در روزهای آخر هفته می تواند به اندازه ورزش در طول هفته از میزان احتمال مرگ بکاهد. بنابراین افرادی که در طول هفته زمان برای ورزش کردن ندارند می توانند در روزهای آخر هفته برای این کار وقت بگذارند.

کاهش خطر مرگ بر اثر بیماری

این کارشناس با بیان این که طبق اعلام سازمان سلامت جهانی برای کاهش مرگ زودرس افراد باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در طول هفته ورزش کنند می افزاید: افرادی که این میزان ورزش می کنند، ۳۵ درصد کم تر در معرض خطر مرگ هستند، با انجام این میزان ورزش، مرگ بر اثر بیماری های قلبی–عروقی ۴۱ درصد و مرگ بر اثر سرطان ۲۱ درصد کاهش می یابد. وی تصریح می کند: با انجام ورزش در روزهای آخر هفته نیز ۳۰ درصد احتمال مرگ زودرس کاهش می یابد و مرگ بر اثر بیماری‌های قلبی – عروقی و سرطان به ترتیب ۴۰ و ۱۸ درصد کاهش پیدا می کند.

تیموری می گوید: بهتر است ورزش را با پیاده روی سریع و با شدت متوسط آغاز کرد، به تدریج می توان شدت ورزش را افزایش داد، حتی افرادی که به میزان کمی در طول هفته ورزش می کنند ۲۹ درصد کم تر از افرادی که اصلا ورزش نمی کنند در معرض مرگ هستند.

وی با اشاره به روش های افزایش آمادگی جسمانی نیز بیان می کند: علاقه مندان به ورزش می توانند با کمک وزن بدن خود نیز ورزش های قدرتی را انجام دهند، به عنوان مثال حرکاتی مانند پلانک و بالا بردن پا می تواند به عضله سازی کمک کند همچنین انجام این ورزش ها نیازی به تجهیزات خاصی ندارد.

به گفته وی همچنین می توان به صورت گروهی با افراد دیگر ورزش کرد که در این باره انجام ورزش هایی مانند بسکتبال و فوتبال می تواند مفید باشد. می توان در پارک یا کوه پیاده روی کرد چراکه این کار سبب افزایش آمادگی جسمانی می شود. مسیرهای کوهپیمایی معمولا سربالایی و سرپایینی دارد و می تواند بدن را به چالش بکشد، ورزشکاران برای این که انگیزه خود را برای ورزش کردن از دست ندهند بهتر است به صورت مداوم یک برنامه ورزشی را تکرار نکنند و حرکات ورزشی متنوع انجام دهند زیرا این کار سبب می شود که بدن به حرکات ورزشی عادت نکند.

برای سالم ماندن باید ورزش کرد

وی اظهار می کند: پیدا کردن زمان برای ورزش کردن برای افرادی که برنامه شلوغی دارند کار آسانی نیست اما برای سالم ماندن باید در روز ۳۰ دقیقه فعالیت داشت، می توان این ۳۰ دقیقه را در جلسات ۱۰ دقیقه ای یا ۱۵ دقیقه ای انجام داد.

تیموری برای کسانی که وقت کافی برای ورزش ندارند به روش هایی اشاره می کند و ادامه می دهد: این افراد می توانند با فرزندان خود به پیاده روی روند، همچنین می توانند به همراه اعضای خانواده خود پیاده روی کنند چراکه این کار سبب می شود که در کنار وقت گذراندن با خانواده و گردش با آن ها ورزش کنند، اگر هوای بیرون خیلی سرد یا خیلی گرم است می توانند در پاساژها یا مراکز خرید به پیاده روی بروند، این افراد اگر با دوستان خود ورزش کنند احساس شادی بیشتری خواهند داشت و انگیزه آن ها برای ورزش افزایش می یابد، آن ها در این مواقع افرادی را پیدا کنند که با آن ها می توانند هر چند یک بار ورزش کنند، همچنین سعی داشته باشند خودروی خود را کمی دورتر از مقصد پارک و پیاده روی کنند، این کار اگر هر روز انجام شود تاثیرگذار خواهد بود.

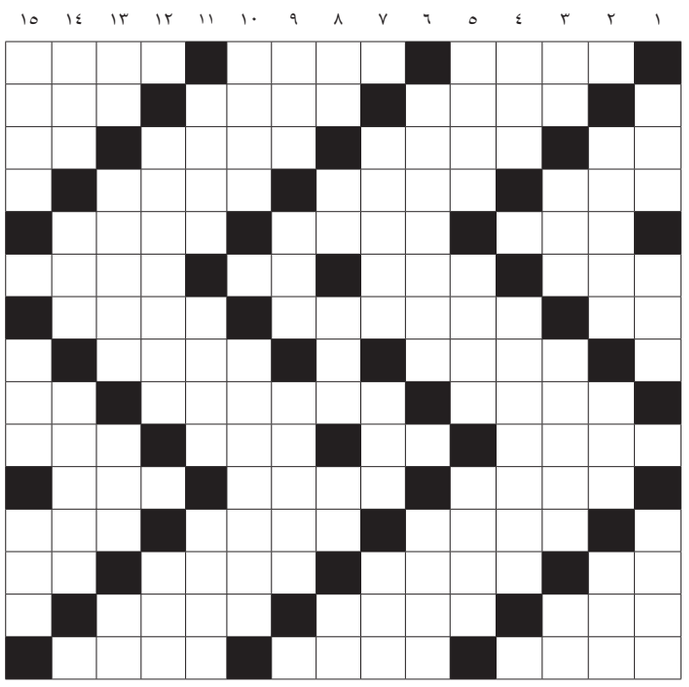
وی تصریح می کند: این افراد می توانند به جای آسانسور از پله استفاده کنند تا آمادگی جسمانی شان افزایش یابد، هنگام تماشای تلویزیون روی تردمیل راه بروند یا در جا بزنند. این کار فعالیت روزانه شان را افزایش می دهد. هر زمانی که می خواهند مدت طولانی با تلفن صحبت کنند، راه بروند. حتی اگر می‌خواهند با دوستان خود مکالمه‌ای داشته باشند به جای نشستن با هم پیاده‌روی و صحبت کنند.به گفته این کارشناس زندگی مجموعه ای از عادت ها است، همه ما باید سعی داشته باشیم هدف های خود را به عادت های زندگی خود تبدیل کنیم و برای رسیدن به این هدف ها کارهای کوچکی را به عنوان عادت در زندگی خود قرار دهیم.وی می گوید: بعد از ورزش معمولا حس خوبی به انسان دست می دهد، بهتر است هر وقت احساس کردیم نمی خواهیم ورزش کنیم به احساس بعد از ورزش فکر کنیم. همچنین اگر توانایی رفتن به باشگاه را نداریم بیدار شویم و هر حرکتی می توانیم انجام دهیم، این که هر کاری می توانیم انجام دهیم بهتر از این است که هیچ کاری نکنیم.

وی به چند نکته برای افزایش تاثیر ورزش اشاره می کند و می افزاید: نباید بیش از حد ورزش هوازی انجام داد، چراکه ورزش هوازی بیش از حد سبب می شود که کالری زیادی سوزانده شود. بسیاری از افراد وزن کم نمی کنند چون برنامه غذایی درستی ندارند. به جای سه وعده غذا پنج وعده غذای کوچک‌تر در طول روز سبب می شود ترتیب سوخت و ساز بدن افزایش یابد. همچنین باید برای به نتیجه رسیدن ورزش‌های استقامتی عضلات را خسته کنیم. خستگی بزرگ‌ترین دشمن بدن است، باید سعی داشته باشیم با آن مقابله کنیم، انگیزه بسیار مهم است، می‌توان با رفتن به سونا و شنا کردن نیز انگیزه خود را افزایش داد، با خوردن مایعات سوخت و ساز بدن تا ۲۴ درصد افزایش می‌یابد بنابراین مصرف مایعات برای افرادی که ورزش می کنند بسیار مهم است.

جدول شماره ۸۴۷

۱-باشگاه ورزشی – تفرجگاه – سنگ تراش ۲- نمایش غمناک – مدت زمان معینی برای مکالمه - حسد۳- رود اروپا – رود مرزی - نویسنده- قدم یک پا ۴- کلمه تنبیه – صحرا – لوله پزشکی ۵- اهلی - آرزو- احتیاج ۶- از درندگان - مخفی- باب روز - کج ۷- لحظه - غذای اصفهانی- قوس ۸- ستایشگر - جانورتك سلولی ۹- آرامگاه - محوطه ها- اگر ۱۰- تنگی- نگاه خیره – ملح - شیر ۱۱- بی حس – بس- لقبی اشرافی در اروپا ۱۲- پشیمان- روان- محصول آتش ۱۳- پرگویی – مرطوب - شتربی کوهان – ازحروف الفبای بیگانه ۱۴- نام – گلخن - تغار ۱۵- منزل پرندگان - فراری – پیامبر نقاش

۱-ناب - خاطر – قاعده ۲- درختی پربرگ و سایه دار- انبان- بلیغ ۳- دشمن سخت - کرشمه- گرمی- ضمیر وزنی ۴- پشت - سالارملی ۵- ضد حمله - جاودان- بیابان ۶- گوهر- نقش و نگار روی پارچه ۷- اکسیر- پادشاه- جایز ۸- بالای فرنگی - شهرمذهبی- پیامبر- برآمدگی لاستیک- جنس خشن ۹- گوسفند جنگی - نوعی پخت برنج - سوره هشتم قرآن مجید ۱۰- محل تحصیل- دریاسالار ۱۱- پایه - نمایش خنده دار- کبوترصحرایی ۱۲- برادریوسف(ع) – بانگ ۱۳- پاره شدن پارچه - شهری دراستان فارس- عدد مجهول- بخیه درشت ۱۴- رتبه کارمندی- فتراک - کمربند زمین ۱۵- استوار- رنج – جامه درویشان



حل جدول شماره ۸۴۶

ن	ا	ز	ی	م	■	ر	ا	و	■	ت	ی	ا	و	ر
ي	ب	ر	ت	■	ي	و	■	ا	و	■	م	ر	س	
س	ا	ر	■	س	ن	ا	ر	ف	ن	ك	■	ل	ي	ا
ا	ك	■	ت	ب	■	ل	■	ر	■	ل	ب	■	د	ل
ن	■	ب	ا	ر	خ	■	ل	■	ن	■	ن	ا	ر	س	■	ه
■	م	ك	ر	گ	■	م	ي	ب	■	م	ا	ر	ا	م	■	
ت	ا	م	ر	ا	ه	د	ا	ي	پ	ي	ا	ت	■	ح
ر	د	■	■	■	ت	م	ا	■	ر	ن	ه	■	■	ا
ي	ا	ر	ك	■	ه	ر	ا	و	س	س	■	د	ك	ر
■	م	ا	ي	س	ك	■	ن	ي	ن	ك	■	ه	ر	ا	ب	■
م	■	ش	ن	■	ا	ي	ا	ر	ز	■	م	ا	ر	م	■	ن
ا	ن	■	ا	ك	■	ا	ن	د	■	ه	د	■	ن	ا
س	ي	ر	س	■	ن	ت	س	■	ج	ا	ر	■	ا	ر	ي	س
و	ك	ي	ل	■	ا	ن	■	ي	ل	م	ي	ر	ا	ك	■	و
س	ا	م	ا	ن	■	و	م	ا	پ	ي	ا	م	ا	ن

نیازمندی‌ها

آشپزخانه و غذای آماده مائده
۳۳۲۲۰۷۴۲

اجرای فنداسیون و آرماتوربندی کامل ساختمان
۰۹۱۵۵۴۱۵۸۲۳

آموزش دوخت و دوز پرده به صورت حرفه ای
۰۹۳۸۸۳۴۹۹۷۹

نقاشی ساختمان تفتان
اجرای رنگ های داخلی ساختمان
نیمه پلاستیک ،تمام پلاستیک، روغنی، اکرولیک ،جلا و...
۰۹۰۲۷۶۱۸۱۷۳
۰۹۰۲۸۱۰۱۵۶۰

ساخت و چاپ تابلو های فلکس و بنر
۰۹۳۸۱۷۴۲۶۲۷

آپارتمان فروشی
در مشهد آب و برق-هفت تیر
۹۱ متری – طبقه دوم-شمالی رو به آفتاب -دو خواب- از مجتمع ۷ واحدی -سرامیک ام دی اف -اتاقها کف پوش پارکینگ – انباری مشترک درب برقی – آیفون تصویری فی ۲۰۰ م
۰۹۱۵۵۱۷۸۳۵۷

نقاشی رنگ روغن، نقاشی سیاه قلم (چهره)
نقاشی آبرنگ، نقاشی اتاق کودک، خوشنویسی، دیوار نویسی
آموزش طراحی ونقاشی به صورت حرفه ای
۰۹۳۶۵۱۳۰۱۹۵

ساخت انواع آلاچیق و باربیکیو
مطابق با خواست مشتری با نازلترین قیمت به همراه نور پردازی معمولی و حرفه ای
۰۹۱۵۲۷۷۰۶۴۲

صنایع آلومینیوم بلوچستان
سازنده درب های سرویس در سراوان، شهرک جوشکاران
۰۹۱۵۹۵۶۸۵۵۶

محاسبه کلیه سازه های مسکونی و تجاری، اداری صنعتی ، طراحی نما و دکوراسیون
۰۹۱۳۲۱۵۳۲۴۳

۹۶۰۶۹۷۳۲

اخبار

قهرمانی فرنگی کاران استان در مسابقات جام یادگار امام (ره)
پلنگ سیستان باز هم درخشید

ذوالفقاری- دو فرنگی کار سیستان و بلوچستان در مسابقات کشتی فرنگی جام یادگار امام (ره) به میزبانی قم به مقام قهرمانی دست پیدا کردند.رئیس هیئت کشتی استان به خبرنگار ما گفت: سومین دوره رقابت های بین المللی کشتی فرنگی نوجوانان جام یادگار امام (ره) جمعه گذشته با حضور ۱۳ تیم خارجی و ۵ تیم داخلی در سالن شهید حیدریان قم برگزار شد که در نهایت تیم الف ایران عنوان قهرمانی این مسابقات را ازآن خود کرد.«عادل شاهسونپور» افزود: امید آرامی و عباس چنانی دو نماینده سیستان و بلوچستان در فینال این رقابت ها در ترکیب تیم الف به مقام قهرمانی دست پیدا کردند و تیم توسعه ایران با شرکت فردین کهرازه و فرهاد رکاب از این استان در جایگاه پنجم جام یادگار امام (ره) ایستادند.وی ادامه داد: در رده بندی تیمی این رقابت ها تیم های ایران الف، آذربایجان، ترکیه، ارمنستان، ایران ب، ایران توسعه، ایران ج و تاجیکستان به ترتیب عنوان های اول تا هشتم را کسب کردند.

تبریک استاندار

استاندار افتخار آفرینی امید آرامی در مقابل حریف آذربایجانی خود در مرحله فینال رقابت های بین المللی کشتی فرنگی جام یادگار امام (ره) در قم را تبریک گفت و در پیامی نوشت: « امید آرامی»، آرام اما توفانی و از حیث فنی، بی نظیر و آینده دار قهرمانانه درخشید و با افتخار آفرینی، شکوه و عظمت مردم سیستان وبلوچستان را به نمایش گذاشت که بی شک از جمله نام آوران ورزش کشتی در ایران و جهان خواهد بود.«علی اوسط هاشمی» ادامه داد: فرصت دادن به نوجوانان و جوانان مستعد اوج، زمینه ساز برافراشتن پرچم پرافتخار ایران اسلامی خواهد بود و این سرافرازی نیز نشانه عزم و اراده استوار همه جوانان شایسته و با استعداد استان است. تلاش دیگر کشتی گیران را هم باید ستود که اگر در تیم ایران الف بودند شانس درخشش چون امید آرامی را می یافتند. این موفقیت برجسته را به پهلوان اخلاق مدار سرزمین هزار جاذبه سیستان و بلوچستان، خانواده این دلاور مرد غیرتمند، فدراسیون فرصت ساز، مدیران هیئت و مربیان پرتلاش این قهرمان مدال آور و جامعه ورزشی استان تبریک می گویم و زحمات همه آنان را ارج می نهم. امیدوارم در پرتو ایمان، همواره این موفقیت ها با عزت و افتخار، استمرار یابد.

پیام مدیر کل ورزش و جوانان

مدیر کل ورزش و جوانان استان نیز در پی پیروزی شیرین امید آرامی در مقابل حریف آذربایجانی اش در پیامی نوشت: پس از توفیقات روزهای گذشته در عرصه های مختلف ورزشی در استانمان، امروز هم دلاور مردان سرزمین مهر و آفتاب سیستان و بلوچستان به شایستگی برای ایران عزیز افتخار آفرینی کردند و سبب عزت و سربلندی همه ایرانیان و به خصوص مردم عزیز سیستان و بلوچستان شدند. در این میان «امید آرامی» عزیز کشتی گیر نوجوان ارزنده استان، گل کاشت و عطر دلنشینش و نمایش های بی نظیرش در همه ایران بزرگ طنین انداز شد. این مسابقات گل های نوشکفته دیگری هم داشت آنجا که «فردین کهرازه» فقط با یک باخت مقابل ترکیه و پنج برد مقابل حریفان خود به کار خود پایان داد و چهره های دیگری چون «فرهاد رکاب» و «عباس چنانی» که نوید روزهای خوش را در کشتی فرنگی به ما دادند .«حسین ثوری» ادامه داد: از نکات برجسته مسابقات بین المللی جام یادگار امام (ره) علاوه بر نتیجه بی سابقه ای که به دست آمد؛ حضور استاندار در قم به عشق دیدن قهرمانان سیستان و بلوچستانی بود، جای سپاس و تشکر دارد و این توفیق بزرگ را خدمت خانواده های این پهلوانان، جامعه بزرگ کشتی، به ویژه رئیس هیئت کشتی استان، مربیان دلسوز و زحمت کش این عزیزان، جامعه بزرگ ورزش سیستان و بلوچستان و وزیر ورزش و جوانان و همه مردم خونگرم بزرگوار استان تبریک و تهنیت عرض می کنم و اعلام می دارم که این توفیقات آغازی برای یک جهش عظیم است و در نهایت تبریک به ملت ایران به واسطه این قهرمانی ارزشمند.

۳۰۰ دانش آموز ورزشکار در راه مسابقات کشوری

۳۰۰ دانش آموز ورزشکار سیستان و بلوچستان در قالب کاروان صلح، دوستی، امنیت و آرامش به مسابقات کشوری اعزام می شوند.معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش به خبرنگار ما گفت: ۳۰۰ دانش آموز ورزشکار دختر و پسر در رشته های ورزشی انفرادی و گروهی با نام کاروان صلح و دوستی، امنیت و آرامش از ۱۴ تیرماه تا ۲۰ مردادماه به مسابقات و المپیادهای ورزشی به میزبانی ۹ استان اعزام می شوند.«محمد کیخا» افزود: المپیادهای ورزشی دانش آموزی در توسعه هنجارهای پسندیده اجتماعی در دانش آموزان و میدان ترویج اخلاق و عرصه رقابت سازنده و آمادگی مهارت های زندگی گروهی و شهروند مفید اهمیت دارد.وی اظهار کرد: با تلاش های انجام شده در چند سال اخیر شاهد افزایش کمی و کیفی اعزام های دانش آموزی بوده ایم که با ایجاد ساختار هیئت ورزش های دانش آموزی که متولی توسعه مسابقات ورزشی از مدرسه تا سطوح بین المللی است و زیر نظر فدراسیون ورزش دانش آموزی و اداره کل آموزش و پرورش استان ها فعالیت می کند شاهد توسعه کمی و کیفی این مهم بوده ایم.وی ادامه داد: هر اندازه که تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی تخصصی شود، تمرکز زدایی صورت گیرد و انجمن های ورزشی دانش آموزی با تخصص های مربوطه در این راستا گام بردارند به طور قطع شاهد توسعه کیفی و کمی رقابت های ورزشی خواهیم بود.

وی اضافه کرد: سال گذشته ۱۷۳ ورزشکار دختر و پسر به مسابقات کشوری اعزام شدند که با تلاش های انجام شده امسال تعداد این دانش آموزان به بیش از ۳۰۰ نفر رسیده است. وی با بیان این که مسابقات دانش آموزی در کشور یکی از بزرگترین رویدادهای ورزشی است تصریح کرد: در این گونه مسابقات فرصت رقابت برای بیش از ۱۵ هزار دانش آموز در رشته های مختلف فراهم می شود که به نوبه خود بی نظیر است.

کریکت بازان در نیکشهر رقابت کردند

مسابقات کریکت جام رمضان نیکشهر جمعه گذشته به کار خود پایان داد. رئیس اداره ورزش و جوانان نیکشهر به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها با شرکت بیش از ۱۴۰ ورزشکار در قالب ۶ تیم در رده نونهالان، ۵ تیم نوجوانان و ۵ تیم جوانان از اول ماه مبارک رمضان در هنرستان امام رضا (ع) برگزار شد.«مرادبخش اربابی» افزود: در پایان این دوره در رده سنی نونهالان تیم های اداره ورزش و جوانان، دفتر پیشخوان رئیسی و جایگاه سوخت بلوچ، در قسمت نوجوانان «آموزش و پرورش»، «دفتر پیشخوان نارویی» و «شورای شهر» و در بخش جوانان «بهزیستی»، «هنرستان امام رضا (ع)» و «شهرداری» مقام های اول تا سوم را به خود اختصاص دادند.